

# H30年度 選手CJ

# 第 4 期 予定表

10月		時間	バス	備考	11月		時間	バス	備考
1日	月	休館日			1日	木	17:50~19:30	○	
2日	火	休館日			2日	金	17:50~19:30	○	
3日	水	休館日			3日	土	OFF	×	教室休み
4日	木	休館日			4日	日	OFF		
5日	金	休館日			5日	月	17:50~19:30	○	
6日	土	休館日			6日	火	17:50~19:30	○	
7日	日	休館日			7日	水	休館日		
8日	月	休館日			8日	木	17:50~19:30	○	
9日	火	17:50~19:30	○		9日	金	17:50~19:30	○	
10日	水	休館日			10日	土	9:00~10:30	×	
11日	木	17:50~19:30	○		11日	日	OFF		
12日	金	17:50~19:30	○		12日	月	17:50~19:30	○	
13日	土	9:00~10:30	×		13日	火	17:50~19:30	○	
14日	日	OFF			14日	水	休館日		
15日	月	17:50~19:30	○		15日	木	17:50~19:30	○	
16日	火	17:50~19:30	○		16日	金	17:50~19:30	○	
17日	水	休館日			17日	土	9:00~10:30	×	
18日	木	17:50~19:30	○		18日	日	OFF		
19日	金	17:50~19:30	○		19日	月	17:50~19:30	○	
20日	土	9:00~10:30	×		20日	火	17:50~19:30	○	
21日	日	BC級大会		山形DCにて	21日	水	休館日		
22日	月	17:50~19:30	○		22日	木	17:50~19:30	○	
23日	火	17:50~19:30	○		23日	金	OFF	×	教室休み
24日	水	休館日			24日	土	9:00~10:30	×	
25日	木	17:50~19:30	○		25日	日	OFF		
26日	金	17:50~19:30	○		26日	月	17:50~19:30	○	
27日	土	OFF		※高校駅伝大会のため	27日	火	OFF	×	教室休み
28日	日	OFF			28日	水	休館日		
29日	月	17:50~19:30	○		29日	木	OFF	×	教室休み
30日	火	17:50~19:30	○		30日	金	OFF	×	教室休み
31日	水	休館日							

## ○グループ目標

- ① 水泳を楽しんで練習しよう！
- ② いろいろな大会・合同記録会に参加しよう！
- ③ グループ昇格（C・B）目指して練習をがんばろう！
- ④ 『県学童水泳記録会』の標準記録を突破しよう！

※11月 合同記録会の日程は未定です。  
決定後、ご連絡いたします。

●10月1日(日)~8日(月)まで、プール水入れ替えの為、お休みとなります。その間、ランニングや筋力トレーニングなどなど、自主的に行うようにしましょう。

腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット…30回×3セット

◆正しい姿勢で正確に！！

◆楽しんでなーと感じてては効果はできません！！

秋季・冬季にしっかりと基礎体力を高め、泳ぎ方やフォームを修正するようにしましょう。

冬を制する者は、夏を制する！！です！この時期にパワーアップし上達できるようにしましょう！！